

**Обучение рациональной технике бега студентов обще подготовительных групп отделения легкой атлетики НТУ «ХПИ».**

**Тези доповіді на 5-й Всеукраїнській науково-практичній конференції  
«Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в  
Україні» Харків 26.09.18 р.**

**Петренко В.И.**

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

**Федорина Т.Е.**

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

**Жичкин А.Е.**

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт»,*

**Постановка проблемы.** На первый курс университета в отделение легкой атлетики поступают студенты с различной силовой и технической подготовкой. Тренер с первого взгляда может определить их сильные и слабые места в их технике бега. Студентам, в их общей массе, не хватает силовой подготовки и знаний о том, как правильно выполнять беговые движения. О рациональной технике бега они не имеют ясного представления. Под термином «рациональная техника бега» мы понимаем приведение индивидуальных движений в беге у отдельного студента к оптимальным для него антропометрическим и функциональным особенностям. Для того чтобы занятия бегом не имело вредного воздействия на организм и доставляло удовольствие, необходимо ознакомить студентов с фазами бегового шага, задействованными в каждой из них мышцами, ролью связок, использованием инерционных движений и многим другим. (1-3).

**Цели.** На занятиях по физвоспитанию в отделении легкой атлетики для освоения рациональной техники бега необходимо создать у студентов правильные представления о технике бега, использовать разнообразные методы и средства из арсенала легкой атлетики. Это выполнение специальных беговых упражнений, силовая подготовка, развитие гибкости и др. На первых занятиях необходимо начать обучение в целом рациональных беговых движений общих для всех студентов, освоение фаз бегового шага, положение частей тела в каждой из них, создание представлений о ритме бегового шага по длительности фаз движений. Далее надо исправлять у каждого студента его индивидуальные ошибки в технике бега и работать над исправлением. Обучить правильной постановке ноги на дорожку и взаимодействию и распределению усилий маховой и толчковой ноги в каждой фазе бегового шага.

**Результаты работы.** Большинство тренеров по легкой атлетике понимание техники бегового шага часто сводят к стандартным взглядам. Главным принято считать то, что называется отталкиванием в беговом шаге. При этом обучение состоит из упражнений, выполняемых за счет отталкивания вдогонку движущемуся телу. Далее речь пойдет о технике внешне одинаковой, похожей, но мы иначе понимаем роль мышечных усилий во времени.

У лучших современных бегунов еще в полете толчковая нога без паузы сразу начинает подтягиваться вперед коленом к маховой и благодаря этому значительно опережает в своем выносе момент постановки стопы на дорожку. Происходит резкое акцентированное сведение коленей одного к другому. Движения ног выполняются без заметных пауз, как бы общим непрерывным потоком. Визуально это воспринимается как большая частота шагов, когда толчковая нога ставится почти под проекцию центра тяжести. Главное заключается в том, что при этом выполняется ярко выраженное

незамедлительное сведение ног коленями друг к другу. Именно эта особенность в корне меняет роль временных фаз в работе мышц.

Мы считаем ошибочным, когда основное время уделяют развитию мышц для работы коленного и тазобедренного суставов, а не для мышц тазобедренных суставов, обеспечивающих мощную загребающую работу ног и мощное продвижение вперед. С нашей точки зрения, акцент в работе тазобедренного сустава должен быть не столько в ускорении выноса махового колена от опорной ноги вперед, сколько в увеличении скорости сближения с ней. Важно отметить, что в начальной стадии касания стопой дорожки при этом возникают предельные тяговые усилия назад для ускорения продвижения всего тела вперед. Скорость и сила, вся энергия для движения таза и тела вперед создаются в момент начального касания стопой дорожки, когда она ставится чуть впереди вертикальной оси тела.

**Выводы и рекомендации.** Мы считаем рациональным пересмотр формы, характера и направленности упражнений для формирования рациональной техники бега. Принцип выбора упражнений исходит из особенностей создания ускорения для загребающего движения ногой с мгновенным пребыванием стопы на опоре и беспрерывно чередующейся смене позиций коленей, одно относительно другого.

Предложим примеры развивающих и тренировочных упражнений для освоения рациональной техники бега.

1. «Семящий бег». Постепенно довести частоту шагов до беспрерывного потока движений обеих ног. Здесь важно активное и полное выпрямление ноги в коленном суставе при опускании ее на дорожку.

2. «Ножницы». Продвижение вперед на прямых ногах за счет активного сведения бедер с активной работой стопой при отталкивании. Важно удерживать туловище вертикально и как можно далее назад отводить опускаемую ногу, с постепенным увеличением скорости и длины шага.

3. «Колесо». Высокий вынос бедра с быстрой постановкой почти прямой ноги под себя с немедленным продвижением вперёд.

4. Бег со средней скоростью, в котором нужна концентрация мысли и ощущений спортсмена на стремлении не оставлять стопу сзади тела с задержкой даже на мгновение.

5. Тяга прямой ногой назад с сопротивлением стоя на прямой ноге. Упражнение хорошо развивает мышцы задней поверхности бедра и ягодичной области.

Целесообразно выполнять беговые задания под незначительный уклон. При этом сведение бедер в беге будет более акцентированно.

В работе тренера целесообразно руководствоваться желанием сохранить естественность индивидуальных особенностей в беговых движениях студента при исправлении техники его бега.

#### **Литература.**

1. Журнал «Легкая атлетика» №11-12/2003
2. «Легкая атлетика». М. ФиС. 1985 г.
3. Н.А. Фомин. В.П. Филин. «На пути к спортивному совершенству» М. ФиС. 1986 г.